Somascétique
de la première enfance
par Mr. Elias.

18091/p

SOMASCÉTIQUE

DE LA PREMIÈRE ENFANCE.

Digitized by the Internet Archive
in 2018 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b30368121

SOMASCÉTIQUE

DE LA PREMIÈRE ENFANCE,

OU

MOYENS SURS ET FACILES

DE RENDRE TOUS LES ENFANTS ROBUSTES ET ADROITS,

DE GUÉRIR DANS LEUR PRINCIPE UN GRAND NOMBRE DE MALADIES, ET DE CORRIGER LA PLUPART DES VICES DE CONFORMATION QU'ON APPORTE EN NAISSANT,

PAR P.-H. CLIAS,

ANCIEN CAPITAINE, SURIRTENDANT DES EXERCICES SOMASCÉTIQUES MILITAIRES ET DE LA MARINE, AU SERVICE DE SA MAJESTÉ BRITANNIQUE.

BESANÇON.

CHARLES DEIS, IMPRIMEUR-LIBRAIRE,

GRANDE-RUE, 45.

—

1842.

LIBRARY

SOMASCÉTIQUE

ÉLÉMENTAIRE (1).

DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE LA PREMIÈRE ENFANCE.

C'est en vain que l'on veut, en faveur de l'homme, forcer la nature à agir contre ses lois immuables. Elle ne fait rien par bonds, dit Rousseau, ni deux choses différentes à la fois; et quoique en apparence privilégiée, notre espèce est cependant astreinte aussi à un développement général, lent et progressif, mais sûr lorsqu'il n'est pas forcé; c'est pour cette raison que tous les essais que l'on a tentés jusqu'à présent afin d'agir en sens inverse ont toujours été infructueux et souvent même fort nuisibles. Les hommes sensés, et particulièrement ceux qui s'occupent de l'éducation de la jeunesse, sont convaincus aujourd'hui que, malgré tous les moyens artificiels employés pour accélérer le développement des facultés intellectuelles, même chez des sujets d'une bonne constitution, on n'a jamais obtenu que peu ou point de résultats. Pendant notre longue pratique, nous avons souvent été témoin qu'en persévérant dans ce faux système avec des

(1) *Somascétique*, terme emprunté du grec σομασκέω, *j'exerce le corps*, est préférable, pour l'indication des mouvements régularisés qui appartiennent au domaine de l'art, au mot *gymnastique*, vulgairement adopté, dont l'étymologie est γυμνάζω, dérivé de γυμνὸς, *nu*. (*Dictionnaire des sciences médicales*, 52 F. art. *Somas*.)

jeunes gens d'une constitution délicate, l'on avait entièrement ruiné leur physique avant qu'ils eussent atteint l'époque que la nature a fixée pour cette opération importante.

Quoiqu'on ne soit pas toujours d'accord sur chaque point de l'éducation physique, dit le docteur Bally (1), il est néanmoins une foule de difficultés sur lesquelles on s'entend fort bien aujourd'hui, soit parce qu'on a plus sagement observé la nature, soit parce que, se défiant davantage des hypothèses, les hommes de ce siècle écoutent mieux la voix de la raison.

Comme personne ne révoque en doute l'influence de la mère sur le fœtus renfermé dans ses flancs, nous traiterons amplement, par la suite, du régime convenable à son état. En attendant, nous nous bornerons à dire que celle qui est appelée à donner incessamment le jour au fruit de sa tendresse doit être modérée dans ses passions, bornée dans ses désirs; qu'il lui importe d'écarter avec soin les sujets d'emportement, les causes de chagrins profonds et de toute affection morale capable de troubler l'harmonie nécessaire à son état. Vivant dans un calme parfait, elle épargnera à son enfant des dispositions nerveuses et convulsives, fatales à son existence ou capables d'affaiblir sa constitution. Toutefois on ne saurait trop répéter que les femmes étant, à cette époque, plus irritables, plus irascibles, ceux qui les entourent doivent avoir pour elles les égards et les ménagements commandés par leur situation.

Les Grecs croyaient fermement à l'influence des agents extérieurs sur les fruits de la conception, eux qui écartaient avec une délicatesse infinie tout ce qui pouvait blesser les regards ou offenser le cœur; eux qui plaçaient avec tant de soin dans les appartements des femmes les images et les sta-

(1) Journal d'éducation.

tues qui leur rappelaient des idées d'harmonie, de force et de beauté.

Si les passions ont besoin d'un calme parfait, le régime alimentaire veut être doux; trop âcre ou trop échauffant, il imprime l'aigreur à l'esprit par l'exaltation du système de la circulation, et il porte le désordre dans le genre nerveux ou de mauvais ferments dans les fluides. Au reste, il faut proportionner le régime de la femme enceinte à son tempérament, à ses habitudes et à la connaissance de ce qui lui est utile ou nuisible. On trouvera dans les bains tièdes une ressource précieuse contre les constipations opiniâtres, l'agacement nerveux et les douleurs locales. Une femme qui n'a pas de dispositions aux fausses couches, peut sans inconvénient se baigner jusqu'aux derniers jours depuis le quatrième mois. Des bains trop prolongés pendant les deux premiers mois, ou administrés sans réflexion pourraient ramener le flux périodique qui entraînerait avec lui le germe de la conception. On n'oubliera pas non plus que vers le troisième mois les fausses couches sont le plus fréquentes, et qu'à cette époque les précautions deviennent plus nécessaires.

Quant aux saignées, le médecin seul peut juger du besoin de les faire : il suffit d'indiquer qu'on abusait autrefois de ce moyen, et que certains accoucheurs en abusent encore.

On ne les croit généralement utiles que dans les douleurs locales, profondes, vives et durables.

DES MOYENS CONSEILLÉS POUR LA PREMIÈRE ÉPOQUE DE LA VIE.

Température de l'air. L'enfant va naître, et il n'est pas indifférent de lui préparer une atmosphère convenable. Il sort d'un milieu de 38 à 40 degrés du thermomètre centigrade (1),

(1) On sait que 80° Réaumur répondent à 100° centigrades.

et l'air qu'il va respirer sera peut-être à zéro ou même au-dessous. Quelle transition épouvantable pour un être aussi fragile et qui tient encore autant à la vie qu'à la mort! Ceux qui ont pensé pouvoir sans inconvénient le plonger à sa naissance dans un milieu très froid n'ont connu ni consulté la nature. Attachez-vous donc à préparer sagement l'entrée de cette délicate fleur dans le nouveau fluide qui doit l'entourer et la pénétrer de toutes parts, si vous redoutez de la voir se flétrir avant son épanouissement; et pour éviter que l'impression subite qu'elle va recevoir ne la fasse languir, corrigez la vivacité du nouvel élément où elle va vivre : 20 à 25 degrés porteraient dans l'atmosphère une raréfaction convenable à cette première respiration qui s'annonce par les premiers cris. L'impression aiguë de l'air sur le larinx et les poumons, qui n'y sont point accoutumés, est probablement la cause de ce signe de l'existence qui fait palpiter de joie le cœur de la mère, et qui la console tout à coup des peines qu'elle vient d'éprouver et des douleurs qu'elle ressent encore. Dès lors tout s'anime dans la production qui vient de recevoir la vie. La respiration joue, la circulation commence, la sensibilité se prononce, les fonctions digestives s'exécutent, les excrétions ont lieu, et le nouveau-né n'est plus cette plante qui végétait naguère; c'est un être sensible, déjà soumis à l'influence de tous les agents physiques dont il est environné. Or, dans cet état d'étonnement, de stupeur imprimé à la nature, il faut craindre tout ce qui est susceptible de la faire succomber.

Cependant, comme l'enfant n'est point destiné dans nos climats à vivre dans un milieu toujours chaud, on devra diminuer peu à peu la raréfaction de l'atmosphère et la rendre plutôt fraîche que tiède. Par cette sage mesure, il pourra braver incessamment les dangereuses variations de l'air et

les brusques transitions. Alors, plus on le mettra en harmonie avec les éléments, moins ils seront à craindre pour lui ; alors, plus on l'exposera à leur action, plus il acquerra de force pour leur résister, et plus facilement il deviendra homme. Souvenons-nous qu'il ne l'est pas en naissant, et qu'il peut être aussi ridicule que nuisible de le traiter comme tel.

Bains et lotions. Une matière onctueuse et grasse enduit la peau du nouveau-né ; et, comme sa présence lui serait infailliblement nuisible, il faut l'en débarrasser. La plupart des animaux mammifères lèchent leurs petits dès qu'ils les mettent bas ; or, ce n'est point l'art qui leur donne ce précepte. La nature veut donc qu'ils soient dépouillés de cette enveloppe, indispensable avant la naissance, dangereuse après. La théorie vient fortifier ce raisonnement, parce qu'elle considère cette onctuosité comme contraire au nouvel ordre de fonctions attribuées à la peau ; en bouchant les pores, elle met obstacle à la transpiration si utile, si nécessaire à cet équilibre parfait qui constitue la santé. Mais ne perdons pas de vue que la nature, dont il ne faut jamais s'écarter, puisque l'homme est une de ses productions, n'a glacé ni la langue, ni la salive, ni l'haleine des animaux, avec lesquels ils fomentent leurs petits sans relâche.

Ici dès lors se présente cette grande question d'hygiène qui fut le sujet de tant de méditations et de controverses parmi les médecins, les philosophes et même les législateurs : faut-il plonger dans l'eau froide ou dans l'eau tiède l'enfant qui vient de naître ?

En ne considérant ce problème important que sous le rapport systématique, ou en consultant l'histoire de quelques-uns de ces peuples qui nous ont fourni des exemples et des modèles dans tous les genres, on répondra : l'eau froide, et mieux encore la glace, fortifieront les organes. Mais si l'on

est assez sage pour n'écouter que le précepteur infaillible de l'homme, et le meilleur de ses guides, on n'hésitera pas à dire : l'emploi de l'eau tiède est préférable sous tous les rapports, et il n'est même aucune raison qui puisse autoriser un procédé contraire. En effet, outre la preuve frappante, puisée précédemment dans les habitudes des animaux, nous savons que le fœtus, dans le sein même de la mère, vit enveloppé des eaux de l'amnios dont la température égale, selon l'apparence, à peu près 40 degrés. Or, vous voudriez, par une de ces conceptions qui ne peuvent naître que de l'enthousiasme pour les temps héroïques, qu'un être débile, encore sur les limites du néant et de la vie, fût précipité dans un fleuve de glace, et qu'il passât ainsi de ces 40 degrés à 0, ou même au-dessous ! Amollis par la civilisation, et transmettant vos faiblesses à vos enfants, vous penseriez qu'ils peuvent endurer sans danger une transition aussi brusque, aussi foudroyante, sans que leur frêle machine n'en soit totalement ébranlée ou même détruite ! Si un froid de 30 degrés surprend tout à coup vos corps endurcis par l'âge, et protégés par des habillements, si l'engourdissement les saisit, si le sang se refoule vers le cerveau, si votre genre nerveux est saisi de stupeur, et se paralyse totalement, vous ne redouteriez pas d'exposer à un passage plus violent encore les objets de vos affections ! Vous ne frémiriez pas à l'idée d'un infanticide ! Qui donc vous donna cette barbare leçon ? Est-ce la nature ? Mais l'enfant vivait dans une eau plus chaude que vos bains les plus voluptueux. Est-ce l'analogie ? Mais encore une fois, les animaux couvent leurs petits, les lèchent à tout instant pour les réchauffer sans cesse. Rien de ce qui dans l'univers est à votre observation ne vous autorise à ce genre de violence : la nature, la morale, la religion, votre propre intérêt, celui de vos enfants, tout vous fait un devoir de ne plus violer les

lois de l'humanité. Voyez le tigre et le lion : sont-ils moins robustes, pour n'être pas soumis à l'épreuve de l'eau glacée ou pour recevoir sans interruption la chaleur émanée de leurs mères, que l'instinct dirige bien mieux que notre savoir ?

Ainsi, désabusez-vous : ne croyez pas qu'une seule impression, quelque violente qu'elle soit, agisse sur l'économie de manière à perpétuer une modification totale et durable ; l'effet en est passager comme la cause qui le met en jeu. Les fables des siècles héroïques sont trop présentes à votre imagination : vous plongeriez un enfant dans les eaux du Styx que vous ne le rendriez point invulnérable. Achille ne devait pas sa rare valeur et sa force extraordinaire à ce premier soin de Thétis, mais à la mâle éducation que lui donna le centaure qui, dès sa plus tendre jeunesse, ne lui permettait des aliments qu'après les lui avoir fait conquérir par un exercice violent. Terrasser des lions, était un des jeux du maître et de l'élève. Quelle allégorie ! quelle leçon sublime dans cette fable ! C'est ainsi qu'un habile jardinier, par des soins éclairés, fortifie peu à peu une jeune plante, et parvient à former le chêne robuste qui résiste aux tempêtes.

Aux impressions soutenues sans relâche pendant la durée du développement, appartiennent les grands effets qui apportent des changements notables dans la constitution de l'individu, et qui laissent sur son corps une empreinte de force et d'énergie. Ceux qui vivent dans une température âpre, ou qu'on habitue aux bains froids, finissent par contracter un endurcissement et un épaississement sensible dans la peau, ainsi que l'enseigne l'observation. Or, les organes internes, si intimement liés avec les tissus dermoïdes qu'ils influent réciproquement et activement les uns sur les autres, participent à l'état particulier de vigueur que les premiers

ont acquis. Mais ces résultats désirables ne sont jamais dûs aux révolutions violentes et brusques éprouvées par l'économie vivante. Celles qui dépendent de ce passage du chaud au froid étonnent la nature ou fatiguent les organes, en refoulant la circulation de la circonférence vers le centre ; elles éteignent la sensibilité par l'état de stupeur qu'elles introduisent dans le genre nerveux. D'ailleurs, de semblables procédés, lorsqu'ils n'occasionnent pas subitement des affections maladives, disposent à des lésions organiques non moins funestes. Qui ne sait que le croup, les catarrhes suffocants, et une foule d'autres maladies reconnaissent fréquemment les courants d'air pour cause ? Pourquoi l'eau, dont l'action sur la peau est encore plus insupportable par sa densité, ne produirait-elle pas les mêmes maux? et si son effet primitif est de refouler le sang ou les fluides lymphatiques vers les centres vitaux, pourquoi ne causerait-elle pas des anévrismes au cœur ou des épanchements sur le cerveau?

Toutefois, des exemples respectables parlent, chez les peuples anciens et modernes, en faveur de l'eau froide, appliquée sur les enfants qui viennent de naître. On raconte des Spartiates qu'ils plongeaient les leurs dans l'Eurotas, en présence de la famille. Celui qui résistait à la violence de l'épreuve, était jugé digne de la vie; mais le terrible tribunal condamnait à périr l'infortuné qui s'évanouissait, le considérant comme incapable de former un citoyen robuste. D'autres historiens rapportent cette coutume avec des circonstances propres à la rendre moins atroce dans ses résultats, puisque l'expérience se faisait dans le vin, toujours moins froid que l'eau d'un torrent.

Quelles que soient au reste les modifications apportées à cette épreuve, la férocité de la législation n'était pas moins absurde que fondée sur l'ignorance des lois naturelles. La plus

simple réflexion aurait démontré que l'enfant robuste courait les chances de s'évanouir et le plus faible de résister. Cet événement, contraire aux vues du législateur, devait même être assez ordinaire, vu la grande irritabilité du premier sujet.

Eh! ne valait-il pas mieux, pour conserver un Spartiate de plus, fortifier le faible au lieu de l'égorger inhumainement? Et ne serait-on pas disposé à croire que, chez ce peuple, les institutions fondées sur les violences faites à la nature, devaient toutes se lier à ce principe? Celle-ci, assez analogue aux autres, prenait peut-être sa source dans l'intention de borner l'accroissement de la population. Si ce moyen était efficace pour la limiter, pourquoi les peuples modernes, n'ayant pas les mêmes vues, suivraient-ils un semblable exemple? Ainsi donc, ce tour de force n'ajoutait rien à la vigueur d'un peuple qui était redevable du développement de la puissance musculaire seulement à sa sobriété, à sa persévérance dans la gymnastique, et à l'extinction presque totale des passions affaiblissantes.

Chez les Barbares et les hordes à demi civilisées, l'immersion dans les fleuves était assez généralement en usage, et s'est même conservée jusqu'à nos temps modernes. Les voisins des Grecs en avaient consacré la coutume, adoptée aussi par les peuples du Latium. Le chantre divin d'Énée fait dire à Numanus : « Nous sommes une race endurcie dès la naissance; nous portons nos enfants vers les fleuves; nous les fortifions en les exposant à une âpre gelée, et en les précipitant dans les ondes glaciales. » Telles étaient aussi, dans la plus haute antiquité, les pratiques des Scythes et des Germains; et les ablutions chez les païens de l'Europe, ainsi que chez les Orientaux, eurent peut-être, quoique liées à un dogme religieux, une semblable origine.

Parmi les modernes, on attribue aux Lapons l'habitude de laisser les enfants sur la neige, jusqu'à ce que le froid ait suspendu la respiration; alors ils les mettent dans un bain chaud. Plusieurs nations des Indes et de l'Amérique, comme les Péruviens, plongeaient aussi leurs nouveau-nés dans les fleuves. Guillaume Penn trouva de semblables usages établis chez les Sauvages avec lesquels il traita. Buffon assure même que les femmes de l'Isthme de Panama se baignent avec leurs enfants dans l'eau froide aussitôt après l'accouchement.

Après avoir rapporté les usages de quelques peuples, il peut paraître intéressant de citer les opinions des médecins et des philosophes. Dès les premiers temps de l'art, plusieurs de ceux-là se déclarèrent partisans de l'eau froide. Tels furent Asclépiade; Musa, médecin d'Auguste; Agatinus, de Sparte; Charmis, de Marseille; et parmi les modernes, Lohe, Haller, Fissal, Robinson, Floyer, Mahenzic et Fourcroy, conseiller au bailliage de Clermont, furent aussi les apôtres de la même méthode.

Il est remarquable cependant que la plupart des hommes célèbres, tant de l'antiquité que parmi les modernes, tout en admettant l'eau froide pour l'enfant déjà avancé en âge, ont prescrit une température douce pour les premières époques de la vie. Hippocrate, l'aigle de la médecine, ordonnait de laver fort long-temps les jeunes nourrissons avec l'eau chaude. Athènes, où il exerçait sa profession, obéissait à ce précepte, Galien défendit les bains froids, de peur d'arrêter l'accroissement; mais il permit d'y accoutumer les jeunes élèves, lorsqu'ils avaient suffisamment grandi.

Des opinions analogues furent adoptées par Théophile Solomon de Meza, Portugais; de Leurye, Allouel, Nicolas de Grenoble, Gauthier de Claubry; Buchan, Dessessart, Willich, Alphonse Leroy. Ces médecins, qui se sont occupés

spécialement de l'enfance, s'accordent sur ce point, qu'il faut, vers les premiers temps de la naissance, employer les lotions ou des bains chauds, pour passer ensuite peu à peu à ceux qui sont froids. Cependant les auteurs du *Dictionnaire des sciences médicales*, notamment MM. Hallé et Marc, ont combattu avec force l'application de l'eau froide dans le premier âge de la vie.

Un homme célèbre, qui, dans le dernier siècle, fixa les regards de ses contemporains par la beauté du style et l'originalité des idées, aborda aussi cette question. On dénatura sa pensée, parce qu'on se trompa sur le sens de ses expressions. Bientôt l'usage des bains froids pour les nouveau-nés se répandit universellement, et la mode qui n'admet aucune limite, ne s'arrêta pas même aux enfants; elle pénétra dans toutes les classes de la société, et parut convenir à toutes les époques de la vie. On s'occupa peu d'arriver à une température âpre par des épreuves successives; on se hâta de rompre la glace des fleuves pour se plonger dans les eaux. Des rhumatismes articulaires, des infirmités sans nombre furent le fruit de cette imprudence, qui n'était fondée sur aucune habitude de l'enfance.

Quelle que soit, au reste, l'opinion attribuée sur ce point au citoyen de Genève, ce philosophe ne proclama point une semblable exagération. Son jugement, loin de l'avoir égaré, le porta à recommander une température douce et tiède dans les premières lotions, pourvu qu'on l'abaissât ensuite peu à peu.

Comme on a pensé qu'il fallait accoutumer de bonne heure les corps aux impressions d'un climat rigoureux et inégal, quelques auteurs ont cru les bains froids plus convenables aux peuples du Nord qu'à ceux du Midi, et ils ont affirmé que ceux-là en font un plus fréquent usage que ceux-ci. Un

professeur de Strasbourg a savamment discuté cette opinion dans ses éléments d'hygiène.

Si néanmoins on la soumettait à une discussion bien réfléchie, on pourrait la combattre comme trop exclusive. On verrait peut-être autant de peuples dans le Midi que dans le Nord, sous la zone torride que sous la zone glaciale et sous la zone tempérée, qui habituent leurs enfants à l'eau froide. Envisagée sous les rapports médicaux, cette question restera toujours subordonnée à l'état de l'individu, à son tempérament, à ses impressions, à son irritabilité, à ses affections ou à la crainte des maladies héréditaires.

Dans ces divers procédés, on paraît, en général, avoir obéi à un aveugle empirisme et à une routine ignorante. Si des médecins ont sacrifié à leurs hypothèses, les peuples ont été asservis par leurs préjugés; ils semblaient méconnaître que la nature, infiniment riche, n'arrive pas à ses fins par une marche exclusive. Loin de faire des sauts violents, elle enchaîne, elle lie toutes ses opérations. Comme ils ne tenaient point compte des modifications dues à l'état social, ils ne voyaient pas que, si les lotions froides conviennent à certains enfants, elles sont pernicieuses à une foule d'autres.

Après avoir admis, avec le plus grand nombre des médecins, le principe de fomenter chaudement au moyen d'un liquide de 28° à 30° centigrades (1), nous croyons devoir

---

(1) Au-dessus de 36° cent., 28 ou 29 Réaumur, 96° Fahrenheit, le bain est chaud.

Au-dessous de 18° cent. 15° R., et 32 F. il est froid. Chauffé à une température comprise entre ses deux termes, il est tiède, avec des nuances nombreuses depuis le chaud jusqu'au frais. Mais le meilleur juge de cet état moyen, c'est la sensation éprouvée dans l'eau : le thermomètre est loin de pouvoir fournir une mesure exacte, parce que la chaleur et la sensibilité du corps sont différentes chez tous les individus.

signaler trois différences principales parmi les enfants appelés nouvellement à la vie. Ces trois divisions, dans lesquelles on peut comprendre toutes les nuances voulues, renfermeront l'enfant robuste ; le débile ou chétif ; enfin, celui d'une force moyenne, mais dont les chairs sont flasques, molles, et qui, profitant peu, a des dispositions au rachitisme, aux scrofules ou à d'autres maladies de la lymphe.

Pour supporter ces distinctions, toujours un peu subtiles, il faut supposer l'homme vivant dans nos sociétés modernes, où son éducation physique doit toujours être proportionnée aux mœurs, aux habitudes du siècle et au rôle qu'il est appelé à jouer sur la scène du monde. Mais, si vous considérez les peuplades barbares, ou ces classes qui, parmi nos nations européennes, sont à demi civilisées, à demi sauvages, et dont les enfants se trouvent destinés à des travaux qui les exposeront sans cesse, et presque nus, aux intempéries de l'air, ne redoutez pas l'eau froide après leur premier développement ; traitez-les comme faisaient les peuples du Latium ; ils leur ressemblent.

Mais revenons à nos sociétés affaiblies par la civilisation.

1° Si l'enfant pèche par excès de ton, d'embonpoint, de rigidité dans la fibre ; s'il est habituellement constipé ; s'il est sujet aux affections convulsives, aux soubresauts, aux insomnies et aux douleurs, nous pensons que les lotions et les bains tièdes lui sont nécessaires. L'action du froid, loin d'en faire un Achille ou un Hercule, l'abaisserait au rang d'un Thersite ou d'un Sybarite.

Le temps, les circonstances, et surtout les conseils d'un médecin sage, permettront de juger quand et par quelle progression on atteindra une température contraire à celle qui paraît convenir à leurs premières dispositions.

2° Les deux extrêmes des températures seraient également

nuisibles à ceux qui n'ont qu'un souffle d'existence. Les bains chauds les affaibliraient, et les froids les tueraient. On se permettra seulement des lotions tièdes de 25° cent., toujours indispensables, d'ailleurs, pour entretenir la propreté.

Plusieurs médecins, et notamment Désessarts, ont conseillé le vin, pour débarrasser l'enfant de la crasse qui enduit la peau. Ce praticien a prétendu que le vin fortifiait les fibres et leur donnait plus de ressort. Il a même ajouté que la partie la plus spiritueuse s'introduisant dans les vaisseaux absorbants, passait jusqu'au cœur et au cerveau. Sans admettre ces interprétations, aussi singulières que forcées, nous pensons que les lotions de vin, celles de l'eau-de-vie mitigée par trois quarts d'eau, les décoctions de marjolaine, de romarin, de mélisse, de menthe, de thym, ainsi que les diverses eaux spiritueuses, sont parfaitement appropriées aux enfants faibles et d'une venue difficile.

Quoiqu'il soit toujours avantageux de recourir aux frictions sèches avant et après le lavage, elles conviennent encore plus particulièrement dans les cas d'une grande débilité. Rien n'est plus propre à corroborer les organes internes que l'excitation imprimée à la peau par leurs moyens. On les fait sur les cuisses, sur les bras, les reins et la tête. Celles du ventre sont les plus utiles, parce qu'elles favorisent spécialement les facultés digestives.

3° Nous avons compris dans la troisième division, outre les enfants d'une force moyenne, ceux qui ont des dispositions au rachitisme, aux scrofules, etc. On se permettra sur ceux-ci une application plus prompte du froid, sans oublier la première règle qui prescrit d'y arriver progressivement. Une fois parvenue à ce dernier point, il importe de répéter chaque jour l'opération, et de la rendre, par une habitude soutenue, aussi indispensable que le vêtement lui-même, jusqu'à ce que

le jeune élève puisse nager, plonger dans l'eau courante, quelle que soit sa température. Alors le corps se fortifiera sans danger ; alors il s'endurcira et deviendra assez invulnérable pour ne craindre ni les éléments ni leurs transitions.

Parmi les médecins qui admettent l'eau froide dans l'éducation physique, les uns veulent qu'on l'emploie le deuxième ou le troisième jour après la naissance; d'autres après un mois; d'autres après un an ; on demande à se fixer sur ces diverses opinions. Voici ma pensée à ce sujet.

Si la santé de l'enfant ou la saison rendent cette pratique tolérable dans le cours des trois premiers mois, il sera bien de les mettre à profit. On sent de quelle importance il est de fortifier le corps et de le rendre moins impressionnable. Des causes malfaisantes, des dangers sans nombre vont incessamment l'environner de toutes parts, et il y résistera mieux ; mais si le premier travail de la dentition a commencé avant que l'élève soit habitué à l'eau froide, qu'on se garde bien d'y avoir recours ! Il n'est plus temps : il faut attendre que les seize premières dents soient sorties, et pendant le travail employer de préférence les bains tièdes ou dégourdis.

Observer les effets du froid sur les organes délicats de l'enfant, est un précepte important, et qui mérite une attention toute particulière. S'il devient violet, s'il jette les hauts cris, s'il éprouve des tremblements, arrêtons-nous : plus tard le succès couronnera l'entreprise ; maintenant la persévérance serait fatale. Nous ferons par la suite de nouvelles tentatives, nous reprendrons des bains tempérés, nous diminuerons, tous les deux ou trois jours, les degrés de chaleur, et nous atteindrons notre but sans courir des risques. Aux médecins qui dirigent l'emploi des moyens appartient aussi de juger quelles sont les maladies qui doivent repousser l'application du froid. Nous signalerons, en général, les lésions

de la peau, et notamment les éruptions telles que la petite vérole, la rougeole, la scarlatine, le millet, les croûtes, les furoncles, les engorgements des glandes, les ulcères, et toute affection d'un organe interne, telle que la diarrhée, la dyssenterie, les catarrhes, la toux, la coqueluche, etc.

L'amour de la nouveauté, après avoir persuadé à des philosophes trop théoriciens que l'emploi de l'eau froide devait être d'une application générale, ne tarda pas à saisir un grand nombre de médecins qui virent dans la glace un remède presque infaillible pour une foule de maux. Selon l'usage, ils la transformèrent en panacée presque universelle, parce que le moyen parut extraordinaire. Croyant pouvoir l'appliquer heureusement, dans toutes les maladies de l'enfance, ils ne considérèrent plus ni leur nature, ni leurs différences. Chose étrange, le public, si facile à être abusé par les enthousiastes, ne fut ni crédule, ni docile : il montra la plus vive opposition, parce qu'il voit avec horreur les expériences dangereuses. Le cœur et la tendresse des mères alarmées leur apprirent, sur ces essais périlleux, plus de vérités que toute la science des médecins n'aurait pu leur en démontrer.

D'autres ont borné l'usage du froid et de la glace à certaines affections désignées sous le nom de fièvres cérébrales : ce procédé empirique, qui a compté ses succès, a occasionné parfois des accidents redoutables. Résultat funeste, presque toujours inévitable lorsqu'on joue le tout pour le tout.

D'ailleurs, ces fièvres cérébrales, sur lesquelles la médecine n'est pas parfaitement d'accord, sont trop souvent mises en scène ; elles sont les deux fléaux dont le charlatanisme et souvent l'ignorance se servent pour se donner de l'importance. Avec ces mots barbares, on effraie les parents, comme avec les voleurs et les fantômes on épouvante les enfants.

Une fois ces impressions reçues, vous ne calmez jamais une mère tendre et craintive; et cependant, quoi de plus rare aux yeux des gens de bonne foi que ces deux maladies! On ne sait pas seulement si elles sont des effets ou des affections primitives; mais dans l'une et dans l'autre hypothèse, aucun médecin un peu sensé ne les supposera susceptibles de céder toujours à la même méthode curative; les moyens de guérison seront aussi variés que dans les autres affections, et subordonnées aux causes, aux symptômes, à la marche du mal, au tempérament de l'individu, etc. De semblables vérités, aussi anciennes que l'art lui-même, s'appliquent à toutes les maladies sans distinction, et ne devraient pas avoir besoin d'être rappelées.

C'est surtout à former à son élève un corps sain que l'instituteur doit mettre sa sollicitude. Il doit même, s'il le faut, sacrifier tout à ce grand objet, persuadé que le reste ne lui présentera plus que de légères difficultés, et que la nature le secondera, devancera même son zèle quand il aura rempli son premier vœu (1).

Ceci est facile à comprendre pour ceux qui ont étudié la nature dans ses procédés les plus simples. L'expérience a dû les convaincre que c'est uniquement à l'influence bienfaisante de la gymnastique commencée de bonne heure, et continuée sans relâche, qu'appartiennent les grands effets qui apportent les changements notables dans la constitution des individus, et laissent sur leur corps une empreinte durable de force et d'énergie.

Indépendamment de ces grands avantages, il est aussi généralement reconnu qu'à proportion que les muscles acquièrent plus de force, les organes intérieurs acquièrent

(1) Rousseau, *Émile*.

aussi plus d'énergie, les facultés intellectuelles plus de vigueur (1).

En effet, l'expérience nous prouve que, dans le premier âge, la liberté, l'exercice et un air pur ont tant d'influence sur le développement des individus, que deux enfants du même âge et de la même constitution, que l'on élèverait séparément, l'un à la campagne en pleine liberté, et l'autre à la ville, sous les yeux de parents aisés, ne se ressembleraient plus au bout d'une année seulement. Le premier, image vivante du bonheur, ressemblerait à la plante vigoureuse des champs, tandis que l'autre, malheureux et languissant, pourrait à juste titre être comparé à la plante étiolée qui végète tristement, privée de mouvement et de lumière. Un tel exemple suffit pour nous convaincre que les précautions, les soins les plus minutieux, des aliments substantiels, ne peuvent jamais remplacer l'exercice et la liberté, et que, dans l'état de nature, le régime le plus simple suffit à l'accroissement ainsi qu'à la conservation des êtres, tandis que, dans la vie civilisée, pour les individus privés d'un air pur et d'un exercice régulier, le même régime produit un effet contraire, particulièrement lorsque les sujets qu'on y astreint sont déjà d'une faible constitution. Les enfants de la campagne nous en offrent un exemple frappant. Dès leur plus tendre jeunesse, nourris d'aliments simples et quelquefois rares, mais libres, et pour ainsi dire abandonnés aux soins

---

(1) On sait qu'une bonne éducation physique fortifie le corps, guérit plusieurs maladies, fait acquérir aux organes une plus grande aptitude à exécuter les mouvements commandés par nos besoins. De là plus de puissance et d'étendue dans les facultés de l'esprit, plus d'équilibre dans les sensations. De là ces idées plus justes et ces passions plus élevées, qui tiennent au sentiment habituel et à l'exercice régulier d'une plus grande force. (CABANIS.)

de la providence, on a rarement le temps ou la volonté de s'occuper de leur première éducation. Ainsi que les petits des animaux, ils sont conduits par l'instinct. Faut-il alors s'étonner de la grande différence qu'il y a entre les habitants des campagnes et ceux des cités populeuses ?

Il est évident que les premiers jouissent de grands avantages sur les autres. Cependant, malgré toutes les entraves dont la civilisation nous entoure, nous devons également être convaincus que les moyens de procurer à nos enfants une grande partie de ces avantages précieux sont encore à la portée de tout le monde.

Afin de nous convaincre de cette vérité, il suffit d'observer ce qui se passe pour ainsi dire sous nos yeux, parmi les animaux domestiques qui nous entourent. Nous les voyons s'occuper de très bonne heure, et avec une rare sagacité, de l'éducation physique de leurs petits ; ils s'oublient, se sacrifient eux-mêmes pour remplir ce grand but. A peine, par exemple, les quadrupèdes sont-ils nés, que la mère les remue, les lèche, les tourne et retourne dans tous les sens, l'un après l'autre, plusieurs fois par jour. Dans la suite, pour leur apprendre à marcher, elle les porte à une certaine distance, les pose doucement à terre, s'éloigne et les appelle en mesurant toujours la portée de sa voix à la distance où elle se trouve d'eux, et selon que le cas l'exige, elle s'éloigne ou se rapproche davantage. Si le petit est paresseux, elle le pousse avec le nez, et quelquefois même elle le tire par la tête pour le faire marcher.

Dans cette première leçon de gymnastique naturelle, nous voyons que les organes de l'ouïe, de l'odorat et de la vue, sont exercés en même temps que les membres, et qu'à mesure que la famille grandit, la leçon devient plus difficile.

La chatte, entre autres, au milieu de ses ébats avec sa

famille, saute sur un objet quelconque, appelle ses petits et reste à la même place jusqu'à ce que plusieurs soient venus à elle, ou au moins qu'ils aient fait des efforts inutiles pour y parvenir. Dirigée par le même instinct, la chienne folâtre, court, bondit, se cache, franchit des fossés avec ses petits. L'oiseau placé sur une branche, dans le voisinage de son nid, appelle ordinairement l'aîné de la nichée en lui montrant la becquée ; il l'engage par ses cris à venir la chercher. Comme l'enfant qui prend plusieurs fois son élan avant d'oser franchir un obstacle, le jeune oiseau, battant des ailes pour imiter sa mère, fait aussi le simulacre de voler, sans néanmoins bouger de place, et, si la femelle n'obtient point de succès, le mâle, ordinairement placé sur le bord du nid, à côté du jeune oiseau (sans doute pour l'encourager), le pousse, et d'un coup d'aile le force à prendre son premier vol pour aller trouver sa mère, qui vient ordinairement au-devant de lui. Les mêmes moyens sont employés pour faire sortir toute la nichée, et c'est à dater de ce jour qu'une gymnastique obligée commence pour elle.

Nous voyons donc que, pour tous les être vivants, les exercices corporels, sagement dirigés, font la partie essentielle de la première éducation ; que pour l'homme, ainsi que pour les animaux, l'exercice et la liberté sont deux conditions indispensables au développement matériel des organes.

Occupé depuis un grand nombre d'années de l'éducation physique de la jeunesse, nous avons senti, même au début de notre carrière, qu'il était de la plus grande importance pour nous de profiter des leçons du meilleur des maîtres, la nature ; de bien observer les habitudes des animaux en général, afin de pouvoir appliquer à notre espèce une gymnastique naturelle pour tous les âges, pour toutes les constitutions, pour tous les climats. Depuis long-temps la pratique de

cette méthode que nous nous sommes appropriée, et qui nous a valu des succès marquants dans tous les pays où nous avons été appelé à l'introduire, nous a convaincu de la manière la plus forte que, pour en obtenir tous les avantages que l'on doit en attendre, l'éducation physique de l'homme devait aussi commencer au berceau.

Ce qui se pratique encore aujourd'hui dans un petit nombre de familles, quoique très insuffisant, prouve néanmoins que quelques parents et instituteurs raisonnables sentent aussi la nécessité absolue de fortifier de bonne heure la constitution de leurs élèves. Plusieurs en folâtrant avec eux, à l'instar du bon Henri IV, sont, sans s'en douter peut-être, leurs premiers maîtres de gymnastique. Mais comme la plupart de ces personnes bien intentionnées sont privées des connaissances et de la pratique nécessaires pour se diriger dans une voie où le zèle et la meilleure volonté ne sont pas toujours suffisants et ne peuvent remplacer l'expérience, elles obtiennent rarement les résultats qu'elles avaient espérés.

Nous croyons donc leur rendre service en indiquant ici, pour la première enfance, et sous la forme de véritables récréations, une série d'exercices progressifs très simples, propres à développer toutes les facultés physiques de cet âge.

Je pourrais faire un grand nombre de citations en faveur de ma méthode, m'appuyer même sur le témoignage des médecins les plus célèbres de toutes les époques ; mais à quoi bon ? Cela serait superflu pour ceux qui sont doués de bon sens ; quant aux routiniers, aux gens à préjugés, aucune preuve, aucun argument, pas même l'expérience, ne peut les convaincre ; nous ne pouvons donc que les plaindre et les laisser dans l'ornière où ils s'obstinent à se traîner.

Si la santé et les dispositions de l'enfant le permettent, on fera bien de commencer après le troisième mois, avant le

travail de la dentition, qui sera moins pénible pour lui, si son petit corps est préparé. Déjà à cette époque, et même plus tôt, les sujets bien portants devraient être plusieurs fois par jour exposés nus, pendant quelques minutes, à une température douce, sur un matelas ou une couverture, afin qu'ils aient la liberté de mouvoir sans contrainte leurs membres dans toutes les directions. S'il était nécessaire de les exciter, la personne qui les soigne se placerait au pied du lit, les appellerait, et ferait quelques mouvements avec la tête et les bras, afin de les engager à l'imiter. On conçoit aisément que ceux qui sont d'une constitution molle ont besoin d'être stimulés davantage ; par conséquent, si ce moyen ne réussit pas, afin de leur procurer un exercice indispensable, on doit les placer dans une position gênante et les forcer, pour ainsi dire, à développer leurs membres malgré eux pour en changer. Leurs efforts pour se mettre à l'aise équivaudront aux ébats spontanés auxquels se livre l'enfant actif dès qu'il est libre.

On laisse donc l'enfant vigoureux s'ébattre, jusqu'à ce qu'il soit fatigué, c'est-à-dire qu'il cesse de se mouvoir et témoigne l'envie de changer de position. Quant à l'enfant indolent, il faut exiger de lui peu à la fois, agir avec beaucoup de ménagement, et aussitôt qu'il met de la bonne volonté à exécuter ce que l'on demande, il faut l'aider souvent, l'encourager, le caresser, en un mot, tout faire pour lui rendre agréable ce qui est indispensable pour son premier développement. Dès que l'enfant témoigne du plaisir lorsqu'on le déshabille, que, placé sur le dos, il meut ses petits membres avec facilité, on le met sur le ventre sur un coussin un peu dur (au moins de trois pouces d'épaisseur), le corps appuyé depuis les hanches jusqu'aux épaules. La personne à laquelle l'enfant est le plus attaché doit aussitôt se placer devant lui, assez bas pour qu'il puisse la voir facilement, sans être obligé de trop

lever la tête; sans l'exciter on le laisse se mouvoir dans cette position jusqu'à ce que l'on s'aperçoive qu'il fait des efforts pour en changer. Après l'avoir exercé quelques jours alternativement tantôt sur le dos, tantôt sur le ventre, on doit commencer à le placer sur le même cousssin, le corps appuyé depuis les épaules jusqu'aux genoux seulement; alors la personne placée devant lui doit se lever de temps en temps à de courts intervalles, afin de l'obliger pour la suivre des yeux à porter la tête en arrière, en prenant un point d'appui sur ses bras et sur ses genoux. Dans la première position sur le ventre, l'enfant étant encore trop faible pour chercher un point d'appui sur ses membres, les mouvements qu'il fait tantôt avec les bras, tantôt avec les jambes, quelquefois même avec tous les membres à la fois, quoique très simples eux-mêmes, sont néanmoins suffisants à cet âge, pour bien le préparer à exécuter dans la seconde position sur le coussin des mouvements que l'on peut déjà considérer comme de véritables exercices; car les muscles des bras, des épaules, du cou, du dos, des lombes, ainsi qu'une grande partie de ceux des cuisses ont déjà une action très prononcée (1).

Afin d'exciter l'enfant mou, on peut mouvoir doucement dans différentes directions le coussin sur lequel on l'a placé, ayant soin surtout de ne point l'effrayer par des secousses brusques. Si pendant plusieurs semaines de suite aucune indisposition ou autre cause n'a suspendu ses jeux, et que l'enfant témoigne toujours beaucoup de plaisir à s'y livrer, on peut commencer à lui apprendre à se tourner. Pour lui

---

(1) A toutes les époques de la vie, surtout chez l'homme civilisé, les muscles extenseurs ayant moins de vigueur que leurs antagonistes, il nous semble que l'on devrait s'y prendre de bonne heure pour établir autant que possible l'équilibre entre ces deux moteurs des actions mécaniques de l'homme.

faire exécuter ce mouvement, on le place sur le côté, le poids du corps portant sur l'épaule et sur la hanche, le coude du bras sur lequel il s'appuie rapproché de cette dernière partie, le bras allongé sur le sol. Placé sur un matelas dans cette position, il doit être excité et même aidé un peu ; il faut le tourner sur le dos ou sur le ventre, et répéter la même chose des deux côtés, jusqu'à ce qu'il le fasse bien de lui-même.

Lorsqu'il s'agit d'aider l'enfant, comme il est essentiel qu'il ne s'en aperçoive pas, on passe la main sous le matelas pour le faire tourner doucement du côté où il paraît vouloir s'incliner; ensuite on le couche sur le dos et l'on essaie de le faire tourner sur le ventre. Comme cet exercice est plus difficile que le précédent, il faut l'aider les premières fois, afin de ne pas lui donner l'occasion de s'impatienter s'il faisait des efforts inutiles.

L'enfant étant couché sur le ventre, si l'on se propose de le faire tourner à droite, on doit lui placer la jambe droite un peu écartée du corps, le talon à la hauteur du genou gauche, la main droite à plat sur le sol à hauteur de l'épaule, les doigts étendus vers la tête, le bras gauche allongé le long du corps, ou la tête appuyée dans le pliant du coude. Les choses ainsi disposées, la personne se place derrière l'enfant, lui pose la main sur l'épaule droite, et en le tirant un peu vers elle, l'engage à tourner dans cette direction. L'enfant étant sur le dos, si on veut le faire tourner sur le ventre, à gauche, on doit lui mettre la jambe droite sur la gauche, se placer devant lui, le prendre par la main droite, et en la tirant un peu à soi lui indiquer que c'est dans cette direction qu'il doit faire des efforts.

L'éducation physique ayant pour but principal le développement complet de toutes les facultés corporelles de l'individu,

il est indispensable, même déjà à cet âge, de faire exécuter à l'enfant le même exercice des deux côtés également, de le porter tantôt à droite, tantôt à gauche, et surtout de ne pas l'habituer à toujours être couché sur le même côté.

Nous avons souvent eu occasion de nous convaincre que l'habitude que l'on fait contracter de bonne heure aux enfants de se servir beaucoup plus fréquemment de la main droite que de la gauche, tenait à un système vicieux, entraînait de grands inconvénients, puisque l'individu ne se trouvait développé qu'à demi et que c'était ordinairement la cause primitive de la difformité de la taille chez un grand nombre de jeunes personnes d'une faible constitution (1). De temps immémoriaux, dit Fournier, il existe une habitude sociale qui exerce la plus grande influence sur le développement relatif des membres supérieurs, une habitude qui est généralement adoptée, bien quelle soit la source de grands inconvénients, pour un grand nombre de sujets, et contre laquelle il est à désirer que tous les hommes instruits s'élèvent de concert : nous voulons parler de la coutume bizarre et absurde d'accorder dans toutes les circonstances une prédominance presque exclusive d'action aux membres du côté droit. Il résulte de cet usage qu'il n'existe bientôt plus de symétrie entre les deux moitiés latérales du corps, et que toutes les parties de l'une sont très développées tandis que celles de l'autre toujours inactives sont presque atrophiées. Tom. 38, *Dictionnaire des sciences médicales*. Orthopédie, Fournier, Pesciny, Begin.

---

(1) Il doit être évident pour tous les médecins qui ne se prononcent sur la cause d'un état normal quelconque, qu'en tenant compte des phénomènes physiques au milieu desquels ils se développent, que cette courbure fréquente que l'on remarque dans la colonne vertébrale est, dans la presque totalité des cas, le résultat d'une supériorité en

Si l'enfant a fait assez de progrès dans les exercices précédents, c'est-à-dire s'il fait de lui-même avec facilité tous les mouvements décrits plus haut, on peut déjà, si la saison le permet, le laisser en liberté des heures entières en plein air sur le gazon. Mais comme il faut toujours l'occuper, afin de lui faire exécuter un nouvel exercice, la personne qui le surveille se place à côté de lui, et tout en jouant le met doucement sur le dos, pose sa main droite sur ses petites jambes, lui tend la main gauche que l'enfant saisit avec les deux siennes, et aussitôt qu'il tient ferme, on le tire doucement à soi jusqu'à ce qu'il se trouve assis. (Pl. 1, fig. 1.) On le replace lentement dans la première position sur le dos, et l'on répète ce mouvement plusieurs fois de suite, ayant soin surtout de le tirer également des deux mains et de ne pas le laisser retomber rudement, ce qui le dégoûterait de cet exercice, au lieu que, si l'on s'y prend adroitement, on le verra bientôt s'asseoir de lui-même en s'appuyant sur ses coudes et ses mains.

Aussitôt que l'élève fait avec facilité l'exercice précédent, on le met sur les genoux et sur les mains; la personne qui l'aide s'assied à terre devant lui, les jambes étendues de chaque côté de l'enfant. La personne pose ensuite à plat les mains de l'enfant sur ses genoux, lui parle pour l'obliger à lever la tête, et dès que ce dernier s'appuie également sur les deux mains, l'aide en portant lui-même sur ses deux mains placées à terre de chaque côté du corps, se meut doucement

---

énergie vitale, et par suite du développement physique que fait acquérir aux muscles de l'épaule droite l'habitude que l'on fait de bonne heure contracter aux enfants de se servir beaucoup plus fréquemment de la main droite que de la main gauche. Les muscles trapèze, rhombide, angulaire et dentelé, postérieur supérieur, surmontent à la longue l'action de leurs antagonistes.

(*Lachaise, déviation de la colonne vertébrale.*)

en avant en glissant sur son derrière, sans bouger les talons, jusqu'à ce qu'il s'aperçoive que l'enfant est presque à genoux, et qu'en le laissant un instant dans cette attitude il fait des efforts pour se redresser. (Pl. 1, fig. 2.) Par un mouvement rétrograde on le remet dans sa première position, et l'on continue de glisser alternativement en avant et en arrière, jusqu'à ce que l'on s'aperçoive que l'enfant est fatigué. Pour cet exercice il faut, en étendant plus ou moins les jambes, donner au point d'appui des mains de l'enfant (les genoux de l'aide) un degré d'élévation proportionné aux forces de l'élève. Si l'on sait bien s'y prendre, l'enfant qui n'a presque point d'effort à faire dans cet exercice, en se sentant ainsi balancé dans deux directions diverses, témoigne ordinairement beaucoup de plaisir. Souvent déjà à la seconde leçon, il quitte de lui-même le point d'appui que lui présentent les genoux du maître, redresse le haut du corps, et se tient en équilibre sur ses deux genoux. Dans cette position les jambes du maître doivent encore lui servir de barrière pour le retenir en avant si cela est nécessaire, et l'empêcher de tomber de côté.

Si l'enfant a réussi dans tous les petits exercices que nous venons d'indiquer, on peut être sûr que, dès qu'il sera en liberté, il essaiera de les faire tout seul, en y ajoutant beaucoup de ceux que l'instinct lui suggérera. Afin de s'en convaincre, qu'on place à sa portée une chaise assez basse pour qu'il puisse en saisir le siége lorsqu'il est à genoux, on le verra bientôt se lever à l'aide de ses mains, se tenir debout contre la chaise jusqu'à ce qu'il soit fatigué. Maintenant, mères tendres, ne craignez plus les suites des chutes que vos enfants pourront faire. Nous pouvons vous promettre qu'elles seront très rares, et que, pour un enfant ainsi préparé, il est impossible qu'elles soient dangereuses. Soyez aussi bien

convaincues que, lorsqu'on sait s'y prendre adroitement, les enfants ont tant de plaisir à ces jeux que c'est toujours à leur maître de gymnastique qu'ils témoignent le plus d'attachement. Quelques gens superficiels m'objecteront peut-être qu'il est fort difficile d'enseigner à des enfants des exercices que l'on ne sait pas soi-même. Apprenez-les avec eux, et vous aurez le double avantage de fortifier votre constitution et de mériter leur attachement. Croyez-moi, bon père, sage instituteur, ne craignez pas de vous rendre ridicules en vous livrant à des exercices qui ont pour but unique d'augmenter les forces, l'agilité, de conserver ou de rétablir la santé. A dater d'aujourd'hui, il faut absolument que vous soyez le maître de gymnastique de vos enfants, de vos élèves, car les exercices que nous allons décrire ne conviennent plus aux femmes; avec leurs vêtements elles ne peuvent pas comme nous se rouler à terre et faire toutes les gambades nécessaires pour amuser et développer vos élèves.

Dès que l'enfant n'a plus besoin que d'un peu d'assistance pour se mettre à genoux, on commence à essayer de le faire lever. Afin d'y parvenir, l'aide toujours placé à terre, et l'enfant à genoux entre ses jambes, l'on prend de la gauche ses deux petites mains pour lui donner un point d'appui, et en la déployant en avant, on lui place la jambe gauche, le pied à plat, et appuyée contre le genou droit. (Pl. 1, fig. 3.) Dans cette position, en tirant un peu à droite la main à laquelle l'enfant est fixé, on l'oblige en lui faisant porter le poids du corps sur les mains et sur le pied gauche, à se lever presque de lui-même sans effort, et il est tout étonné de se trouver debout. Cet exercice doit être continué sur le même pied, jusqu'à ce que l'enfant l'exécute avec facilité, ensuite on lui fait faire la même chose sur l'autre jambe, jusqu'à ce qu'on soit certain que cette partie a acquis le même degré de dé-

veloppement que l'autre. Il est entendu que dans cet exercice les deux points d'appui sont dans la diagonale. Si, pour se lever, l'enfant pose sur le pied droit, il doit trouver le point d'appui de ses mains sur la droite de l'aide, lequel doit tirer doucement dans cette direction. Aussitôt que l'enfant montre de l'assurance dans ses mouvements, et du plaisir à s'exercer, on lui fait exécuter le lever alternatif que nous venons de décrire, en ne l'aidant que d'une seule main. Placé sur le pied gauche et le genou droit, l'aide lui présente la main gauche sur laquelle l'enfant pose la droite, et on le fait lever ainsi qu'il a été expliqué plus haut, ayant soin surtout en appuyant ses mouvements de ne pas lui donner plus d'assistance qu'il ne faut. Plus l'enfant fait de progrès, moins on doit lui donner d'appui.

Ainsi préparé pour apprendre à marcher seul, notre élève n'a pour ainsi dire besoin d'aucune assistance étrangère. Car dès qu'il est habitué à se lever et à se mettre à terre tout seul, il essaiera bientôt, en s'aidant de tous les objets qui seront à sa portée, de parcourir dans tous les sens l'appartement dans lequel il se trouve. Si cependant contre notre attente, il avait de la peine à quitter sa place, lorsqu'il est debout, comme cette position, plus ou moins prolongée, est pour lui beaucoup plus fatigante que la marche, il est nécessaire de l'engager d'une manière quelconque à essayer ses forces, et si d'autres moyens n'ont pas réussi, on peut même lui donner la main.

Quoique l'on doive supposer que notre élève fait de lui-même beaucoup d'exercices lorsqu'il est en liberté, il est cependant toujours très avantageux pour lui de lui faire répéter au moins une fois par jour le dernier qu'on lui a enseigné, afin de le bien préparer à exécuter celui qui doit suivre. Comme il est certain que son intelligence se sera

aussi développée à proportion que ses facultés physiques auront acquis plus de vigueur et d'aptitude. On peut maintenant commencer à exercer son entendement d'une manière plus positive, en faisant devant lui quelques mouvements très simples qu'on l'engage à imiter. Par exemple : le mouvement de balancier d'un seul bras, tantôt du gauche, tantôt du droit; ensuite le même mouvement alternatif en marchant, ayant soin de faire voir à l'enfant que le bras droit se meut en même temps et dans la même direction en avant que la jambe gauche. L'on peut aussi en portant l'un des pieds en avant ramasser à terre un objet quelconque, tantôt d'une main, tantôt de l'autre. Premièrement ramasser de la droite, le pied droit en avant, la même chose de la gauche ; ensuite ramasser de la gauche, le pied droit en avant; faire la même chose de la main droite, en portant le pied gauche en avant.

Quand votre élève a réussi dans ces différents exercices, afin de varier ses plaisirs, l'aide se couche sur le sol à plat sur le dos, les jambes tendues, les bras allongés de chaque côté du corps; dès qu'il s'aperçoit que l'enfant le regarde, sans bouger le haut du corps ni les bras, il lève doucement aussi haut qu'il peut une de ses jambes tendues, et la laisse retomber lentement, il fait la même chose avec l'autre, et se lève aussitôt. S'il voit que l'enfant se couche pour imiter ce qu'il vient de voir, l'aide se place aussitôt debout devant lui et répète avec l'une de ses jambes l'exercice qu'il a fait étant couché par terre. Après avoir exercé chaque jambe séparément, s'il voit que l'enfant soit bien disposé, il exécute lentement le mouvement alternatif, en comptant *un, deux, un, deux.*

Si, au commencement l'élève avait de la peine à exécuter ce mouvement, le maître se placerait à genoux à côté de lui, et l'aiderait en posant sur le bas ventre de l'enfant la

main gauche à plat, les doigts allongés vers les cuisses, la main droite sous la partie supérieure de la jambe levée, afin d'aider celle-ci dans son mouvement d'ascension, ainsi que pour empêcher qu'elle ne tombe trop rudement en reprenant sa première position.

Lorsqu'on est parvenu à faire exécuter à l'enfant le mouvement que nous venons de décrire, on peut essayer lorsqu'il est couché sur le dos de lui faire lever les deux jambes à la fois. Si à genoux à côté de lui, le maître a de la peine à se faire comprendre, il doit aussitôt faire asseoir l'enfant, se coucher à côté de lui, exécuter lentement l'exercice plusieurs fois de suite, replacer l'enfant sur le dos et essayer de nouveau. Si l'on s'aperçoit qu'il fait des efforts inutiles, il faut l'aider en plaçant la main gauche à plat vers le creux de l'estomac, et la droite vers le haut des cuisses; mais si, malgré cette assistance, il ne peut parvenir à lever les deux jambes à la fois, il faut pour le moment renoncer à cet exercice, et ne le reprendre que plusieurs jours après, lorsque l'enfant paraît bien disposé. En attendant, il faut en essayer un autre qui lui est très avantageux, et qui ordinairement amuse beaucoup les enfants. L'enfant à genoux ou debout, l'aide se couche sur le dos à côté de lui, les bras allongés le long du corps, et commence en levant chaque membre l'un après l'autre à frapper distinctement sur le plancher à temps égaux, quatre coups successifs: la jambe droite commence, la gauche suit, puis la main gauche, et la droite forme le dernier temps. On peut aussi compter les battements en commençant avec les bras, en comptant: 1. droite, 2. gauche, 3. droite, 4. gauche, et augmenter de vitesse.

De tous les exercices que nous avons indiqués jusqu'ici, c'est celui dont la vue et l'exécution amuse le plus les élèves ainsi que les spectateurs; mais comme il serait fort difficile

d'astreindre un enfant de cet âge à la régularité des battements, et qu'un semblable mouvement bien cadencé exige plus d'efforts de la part de l'entendement que des muscles, nous lui laissons la liberté de mouvoir ses petits membres comme il veut, car nous savons par expérience que, s'il est bien préparé, il le fera d'abord avec beaucoup de vivacité et dans la suite régulièrement.

Lorsqu'on observe les mouvements mécaniques des animaux, la grâce et la souplesse qu'ils mettent dans leurs actions les plus simples, on peut aisément se convaincre que, dans leur première éducation physique, toutes les parties ayant été également développées, ils peuvent indistinctement se lever, se coucher, tourner, s'élancer dans quelque attitude qu'ils se trouvent, en prenant leur point d'appui tantôt sur l'une des parties du corps, et tantôt sur l'autre.

Il n'y a que l'homme civilisé qui ne sache plus s'asseoir à terre, se coucher, se lever vite ou s'élancer avec rapidité en prenant indistinctement son élan sur l'un des pieds ; la plupart n'ont de l'adresse que dans une seule main, sur un seul pied, les autres n'étant point exercés.

Pour s'asseoir à terre à gauche, on porte la jambe droite derrière la gauche, la pointe du pied tournée dans la direction du pied qui est devant ; ensuite, en portant le poids du corps sur la partie gauche, on ploie les deux genoux en même temps, et, dans le moment où le droit est le plus rapproché du talon gauche, le bras du même côté, qui se trouve allongé en arrière, reçoit tout le poids du tronc sur la main qui pose à plat sur le sol. (Fig. 4, pl. 1.)

Ce mouvement croisé présente sur la diagonale deux points d'appui sur des bases larges.

Il s'agit maintenant de se lever vite et avec adresse. Assis à terre, en portant le bras gauche tendu un peu en ar-

rière, la main à plat, les doigts allongés dans la direction opposée à celle où on se lève, en arrière; la jambe droite, croisant au-dessus de la gauche, prend son point d'appui en posant le pied à plat, le talon en face du genou gauche; ensuite, en se donnant un élan avec le bras sur lequel on pose, on porte le corps un peu en avant, et les deux pieds qui les soutiennent faciliteront son ascension (pl. 1, fig. 4). Si l'élève a les cuisses courtes et charnues, afin de lui rendre ce mouvement plus facile, il faut le faire tourner un peu sur la hanche gauche au moment où le pied droit prend sa position devant le genou gauche, ou bien le faire lever en avant, en prenant son point d'appui sur le bras gauche et le pied droit (pl. 1, fig. 5), lequel pose à plat sur le sol, après avoir ployé la jambe, afin de porter le talon en arrière, dans la direction du haut de la cuisse. Dans ce cas-ci, où le mouvement a lieu en avant, le premier élan est communiqué par le bras, qui appuie jusqu'au moment où le poids du corps repose entièrement sur les deux pieds. Lorsqu'il s'agit de s'asseoir et de se lever à droite, c'est la jambe gauche et le bras droit qui présentent les points d'appui.

Comme nos exercices deviennent toujours plus difficiles, il est essentiel de bien se persuader que ce n'est que jusqu'à l'âge de puberté que les enfants peuvent exécuter sans aucune peine un grand nombre de mouvements qui leur deviennent très pénibles passé cet âge.

C'est pourquoi nous recommandons de prendre des précautions lorsqu'il s'agit d'exercer des individus déjà formés, et souvent d'une constitution délicate. Dès que l'on fait avec facilité les exercices décrits précédemment, on peut commencer, lorsque l'on est couché à terre, à se lever de diverses manières. Par exemple : couché sur le dos, pour se lever vite et avec assurance (à droite), l'on passe la jambe gauche au-

dessus de la droite, l'épaule du même côté glisse un peu en arrière sur les planches, de manière à ce que le bras droit présente un point d'appui depuis le coude jusqu'à la main, qui se trouve à plat. Dans cette position, en rapprochant le coude du corps et faisant un faible mouvement de pivot sur la main qui supporte, on se lève doucement, ayant soin de porter également sur les deux bases de soutien.

Aussitôt que l'on s'aperçoit que l'élève prend son élan sans hésiter, il faut l'accoutumer à se lever d'un seul bond avec toute la vitesse possible. On peut aussi, couché sur le dos, les bras allongés de chaque côté du corps, se lever d'un seul bond sans tourner; mais cet exercice, qui ne présente pas plus d'avantages que le précédent, peut plutôt être considéré comme un tour de force que comme un exercice salutaire, et par conséquent nous ne pourrions en recommander que les mouvements préparatoires, si nous n'avions pas plusieurs exercices élémentaires qui remplissent le même but. Couché sur le ventre, les bras étendus en avant, pour se lever vite et facilement de cette position, il faut retirer les deux bras vers le corps, les mains placées en ligne avec la poitrine, en appuyant fortement sur ces dernières; on retire vivement les genoux vers la figure : l'élan communiqué par les bras au au haut du corps le rejette fortement en arrière sur les genoux et sur les pieds. Lorsque cet exercice est bien exécuté, la position sur les genoux, qui n'est que momentanée, doit être imperceptible.

Parvenu à l'âge de deux ans, si notre élève n'a éprouvé aucune interruption dans ses petits exercices, et qu'il les exécute tous avec facilité, l'on doit essayer de nouveau de lui faire lever les deux jambes à la fois lorsqu'il est couché sur le dos, la première fois deux ou trois reprises seulement. Pendant cette action, qui est un peu difficile, l'on fait poser

à l'enfant, des deux côtés du corps, les mains à plat sur le sol, les doigts allongés dans la direction des cuisses. L'aide à genoux, du côté droit de l'enfant, en plaçant sa main gauche à plat sur le bas ventre de ce dernier, présente un point d'appui, lequel rend cet exercice plus ou moins difficile, selon le degré de pression que l'on exerce sur l'abdomen, et qui sert à seconder efficacement l'action contractile des muscles qui a lieu pendant cet exercice. Ainsi, selon que le cas l'exige, l'on doit éloigner ou rapprocher des parties qui agissent la main qui sert d'appui; c'est-à-dire qu'à proportion des progrès que fait l'élève, la main qui aide se place aussi plus haut vers la poitrine, jusqu'à ce que l'on s'aperçoive que l'élève n'a plus besoin d'aucun secours.

Dès que l'on est parvenu à bien exécuter sans assistance l'exercice qui précède, on doit essayer aussi de faire le mouvement inverse. Couché sur le dos, à plat, lever et baisser le tronc sans bouger les jambes ni s'aider des mains: l'élève, placé dans la position décrite plus haut, l'aide, à genoux près de lui ou assis (pl. 2, fig. 6), les premières fois seulement, le prend par les mains, et, moyennant un peu d'assistance, le place assis (pl. 2, fig. 7), lui fait reprendre doucement la première position sur le dos, et continue cet exercice jusqu'à ce que l'élève n'ait presque plus besoin d'assistance.

Maintenant, au lieu de présenter sa main comme appui, il pose son bras en travers au milieu des cuisses, et fait asseoir et coucher alternativement son élève sans l'aider d'aucune autre manière. Après avoir répété cet exercice pendant quelques jours, si aucun défaut de conformation, une inégale distribution de poids entre les parties ne l'empêche de le faire avec facilité, on éloigne l'appui du centre de l'action. Depuis la première position du bras sur les cuisses, on recule 1° jusqu'aux genoux, 2° jusqu'aux jambes, 3° sur les deux pieds;

enfin on lui fait élever et baisser alternativement tantôt le haut du corps et tantôt les jambes sans aucune assistance étrangère. Il est essentiel ici d'observer que plus on exécute cet exercice lentement, et plus il est difficile, et que ceux qui s'accoutument à faire, avant de lever ou baisser le corps, une forte aspiration et retiennent leur haleine jusqu'au moment où la contraction musculaire cesse, ont un grand avantage sur ceux qui négligent cette précaution.

Il est entendu que, pour bien faire cet exercice, il ne faut pas se donner le moindre élan et ne pas enlever une partie avant que l'autre soit posée bien d'aplomb sur le sol.

Afin de varier les exercices, le maître peut commencer maintenant à faire courir son élève premièrement en ligne droite, en avant, ensuite en arrière, puis en décrivant un cercle dans le centre duquel il doit être placé. Dans les deux manières de courir, pour l'encourager, ainsi que pour accélérer à volonté le mouvement des jambes de son élève, le maître doit le tenir par les deux mains, courir à reculons lorsque celui-ci va en avant, et exécuter le mouvement contraire lorsque l'enfant va en reculant. Pour faire courir l'élève en cercle à gauche, l'aide se place dans le centre, le prend de la gauche (pl. 2, fig. 8), et lui fait décrire un cercle, en courant, qu'il agrandit autant que possible en allongeant le bras et suivant l'élève ; l'on doit faire la même chose l'élève tournant à droite. Dans l'un ou l'autre de ces cas, il ne faut pas oublier que, pour bien appuyer celui qui court, il faut le tenir par la main qui correspond à la sienne. Tenu de la sorte, quelque rapide que soit la course, les chutes que l'enfant fera ne peuvent avoir aucune conséquence fâcheuse, puisque dans cette position aucune articulation n'est hors d'aplomb et que la traction du bras fixé s'opère par la

contraction des muscles les plus forts de la poitrine dans une direction naturelle.

Afin de le préparer à d'autres exercices, ainsi que pour fortifier et assouplir les extrémités inférieures, on peut déjà commencer à le faire plier et enlever. Placé bien d'aplomb sur les hanches, les mains appuyées sur celles de l'aide (pl. 2, fig. 9, première position) en portant les genoux en avant sans les écarter, l'élève plie les articulations des extrémités inférieures, penche le haut du corps un peu en avant, porte sur la plante des pieds, s'assied pour ainsi dire sur les talons (seconde position), et revient doucement à la première position. Cet exercice, qui doit se faire lentement, demande dans le commencement beaucoup d'assistance de la part du maître.

Si, après quelques jours de pratique, vous voyez que votre élève peut se passer d'assistance pour plier et enlever, placez-vous devant lui dans la position indiquée plus haut (assis sur les talons, les mains appuyées sur les hanches), et dans cette attitude, sans écarter les jambes, faites de petits sauts alternatifs en avant, en arrière, de côté, à droite, à gauche, sans presque bouger de place. Si cette manœuvre ne divertit pas beaucoup votre élève, cessez; car il n'est pas bien disposé, peut-être est-il malade; mais si le contraire a lieu, s'il s'amuse de vous voir sautiller ainsi accroupi, s'il saute de joie, engagez-le à essayer de faire la même chose. Je suis bien trompé si les différentes gambades qu'il fait pour vous imiter ne vous font pas rire à votre tour.

Suffisamment préparé par les exercices précédents, on peut essayer de faire alternativement lever et asseoir l'élève sans permettre qu'il plie les extrémités inférieures. L'élève assis sur le sol (fig. 10, pl. 2), le maître pose à plat le pied droit contre ceux de l'enfant, le prend par les deux mains,

et en lui faisant raidir les extrémités inférieures, il le tire doucement à lui jusqu'à ce qu'il soit debout, le laisse retourner doucement à la première position, assis, les jambes toujours tendues, et continue cet exercice plusieurs fois sans interruption. Aussitôt que l'élève fait cet exercice facilement, on le fait coucher à terre, à plat sur le dos, les bras collés de chaque côté du corps; ensuite le maître se place derrière lui, entrelace les doigts de ses deux mains, les place ainsi réunies sous la nuque de l'enfant (fig. 11, pl. 2), et en l'engageant à raidir tout le corps, il le soulève doucement et le pose à terre plusieurs fois de suite, l'élevant premièrement à la hauteur des genoux, ensuite à la hauteur des hanches, et puis après avoir répété les deux derniers exercices pendant plusieurs jours, il le lève debout d'un seul temps.

Il est essentiel de faire observer ici que, parvenu à la position debout, le maître, pour continuer l'exercice, ne doit pas replacer son élève sur le dos par un mouvement inverse, il doit lui laisser la liberté de reprendre seul la première position sur le dos.

Si jusqu'à présent notre élève a bien réussi, nous pouvons avec assurance commencer une leçon de voltige faite pour lui, c'est-à-dire pour un enfant vigoureux de trois ans. Le maître, assis sur un tabouret ou sur une chaise d'une grandeur ordinaire et isolé, fait placer l'élève devant lui bien d'aplomb sur les deux jambes (pl. 2. fig. 12), le prend par les mains, et après l'avoir fait plier et enlever plusieurs fois de suite, on lui explique qu'à la suite d'un élan il doit sauter et se placer à genoux sur ceux du maître (pl. 2. fig. 13). Au moment de l'élan, le saut doit être rendu plus ou moins facile selon que le cas l'exige, moyennant l'appui que l'élève trouve sur les mains du maître. Il est entendu que la traction des mains de l'aide doit coïncider avec l'élan que se donne l'élève. Aussitôt

que l'élève fait bien cet exercice, l'on peut essayer, d'après les mêmes principes, de le faire sauter sur les genoux du maître (fig. 14), à cheval; 2° assis de côté (fig. 15); 3° debout sur les deux pieds; 4° debout sur un pied (fig. 16), en équilibre, tantôt sur le pied droit, tantôt sur le gauche. Pour s'asseoir de côté, l'enfant, fixé par les mains à la suite d'un élan, se place assis sur les genoux du maître, les jambes pendantes du même côté. Après lui avoir fait répéter cet exercice des deux côtés également, on doit le lui faire exécuter d'une manière alternative, c'est-à-dire faire plusieurs sauts successifs tantôt à droite, tantôt à gauche, ne laissant entre chaque saut que l'intervalle nécessaire pour prendre un nouvel élan.

Afin d'habituer l'élève à ne point faire plus de sauts d'un côté que de l'autre, et pour établir en même temps une certaine régularité dans les mouvements, et indiquer le sens dans lequel se fait le saut, on tourne un peu dans cette direction les mains auxquelles l'enfant est fixé, en commandant à temps égaux, droite, gauche, droite, etc., jusqu'à la fin de l'exercice. Viennent ensuite debout sur les genoux du maître posant sur les deux pieds à la fois, enfin le même exercice posant sur un seul pied.

Quelque imparfait que soit l'équilibre qu'un enfant de cet âge peut prendre sur la base mobile que lui offrent les genoux du maître, néanmoins, afin de le rendre attentif, il est avantageux de commencer alors à lui donner une faible idée de l'équilibre sur des bases mobiles. Il faut donc exiger que l'élève cherche à se maintenir en équilibre sans aucune assistance.

Outre les exercices que nous venons de décrire pour la première enfance, il en est encore un grand nombre de salutaires et d'agréables que les enfants font d'eux-mêmes, et que

l'on peut modifier selon que le cas l'exige, la prudence devant ici toujours servir de règle à la pratique. Il faut surtout bien se persuader que c'est à régler la durée de ces exercices, leur répétition plus ou moins fréquente, la préférence que l'on doit accorder aux uns sur les autres, selon le besoin de l'individu, que doivent tendre tous les préceptes de l'éducation physique. Pendant notre longue pratique, nous avons constamment observé que, lorsque l'exercice se trouve toujours restreint dans des limites appropriées à chaque individu, il ne laisse après lui que des changements favorables, et n'exerce qu'une influence bienfaisante. Il faut surtout bien se convaincre que l'essentiel est de laisser aux enfants, en les surveillant avec soin, beaucoup de liberté, de ne point les brusquer, et surtout de leur témoigner immédiatement de la satisfaction toutes les fois qu'ils font d'eux-mêmes un nouvel exercice. A l'âge de deux ou trois ans, notre élève, dont l'intelligence a sans doute aussi fait des progrès, peut déjà exécuter, en jouant, un grand nombre des exercices élémentaires des différentes séries du cours complet; car si nous le comparons à d'autres enfants de son âge qui n'ont pas joui des mêmes avantages, nous pourrons aisément nous convaincre que notre élève, à quatre ans, est plus développé au physique que l'un de ces grands maladroits de quinze ans, que l'on a soigneusement empêchés de courir ou de sauter dans la crainte qu'ils ne se fissent du mal. Supposez même que forcés de suivre l'exemple de ses compagnons d'école, le jeune homme dont il est ici question fréquente pendant plusieurs années une bonne école de gymnastique, notre élève aura toujours sur lui de très grands avantages, car à la suite de la méthode qu'il a suivie, toutes les actions de l'homme lui sont devenues si naturelles, que, dans les mouvements les plus simples comme dans les plus compliqués, il agit con-

stamment d'après les lois de la dynamique. Indépendamment de tous les avantages que nous venons de signaler ici, une expérience d'un grand nombre d'années nous a convaincu que, si l'on continue jusqu'à un certain âge ces exercices qu'on a commencés de bonne heure, et qu'on les fasse avec régularité, l'ordre que l'action musculaire établit dans tous les actes de la vie assimilatrice devient permanent, la santé est affermie, et qui peut douter que, dans toutes les circonstances de la vie, l'on ne trouve dans cette constitution vigoureuse des ressources incalculables? Nous ajouterons, sans crainte d'être contredit, que l'éducation physique bien dirigée a une telle influence sur le développement général de l'individu, que, même dans les actions les plus ordinaires de la vie, il est très aisé de distinguer une personne à qui une somascétique bien entendue a donné une tournure mâle et cette démarche assurée, d'avec l'homme qui mène habituellement une vie sédentaire, et dont l'existence est pour ainsi dire une réclusion perpétuelle. Cette différence devient encore plus sensible lorsque ces deux individus sont exposés aux mêmes vicissitudes. Le premier, ressemblant davantage à l'homme de la nature, résiste à toutes sortes de fatigues et aux privations les plus dures, trouve des moyens d'existence et de salut, où l'autre ne rencontre que des obstacles insurmontables pour lui, la misère et souvent la mort. Habitué aux dangers dès son enfance, le premier est plein de confiance dans sa vigueur et dans son adresse, et souvent le courage audacieux que nous admirons dans un tel homme, n'est absolument que le résultat de la conviction qu'il a de ses propres forces. On peut donc aisément conclure que celui qui a des moyens de salut pour la plupart des circonstances critiques de la vie, doit aussi être plus capable de grandes actions que celui dont le courage se trouve paralysé par le manque de force et d'adresse.

Enfin, puisqu'il est évident qu'il ne reste absolument à l'homme que deux moyens infaillibles pour se préserver du danger, en évitant avec soin toutes les occasions qui peuvent nous y entraîner, ou bien en s'armant contre les événements imprévus, pour ceux qui sont doués d'un jugement sain, le choix ne peut être douteux ; car, quoique en apparence le premier de ces moyens semble nous être indiqué par la sagesse même, l'on sera bientôt persuadé du contraire, si l'on réfléchit dans combien de situations pénibles l'homme le plus circonspect peut se trouver inopinément ; et comme il est alors douloureux de voir périr misérablement un être qui possédait tous les éléments nécessaires à son salut !

Nous ajouterons encore qu'il est essentiel d'observer, quand on s'exerce soi-même, ou que l'on dirige des leçons suivies de gymnastique, que, lorsque les exercices ont lieu à la fin du jour, l'on peut fatiguer les élèves sans aucune conséquence ; mais qu'il n'en est pas de même lorsque, avant de se livrer aux travaux de l'esprit, l'on prolonge l'exercice jusqu'à la lassitude.

Nous avons observé, sur nous-même et sur beaucoup de nos élèves, que l'homme physique une fois exercé était inhabile aux travaux de l'esprit ; il est facile de comprendre que les contractions musculaires agissent d'une manière si puissante sur le cerveau par l'intermédiaire des nerfs, qu'il est impossible qu'un exercice trop prolongé ne paralyse pas plus ou moins les facultés de l'esprit.

RAPPORT

FAIT A LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE DE PARIS,

SUR UN MANUSCRIT DE M. CLIAS,

INTITULÉ :

GYMNASTIQUE ÉLÉMENTAIRE,

PAR M. BALLY, DOCTEUR MÉDECIN.

Messieurs,

Vous avez nommé une commission composée de MM. *Nacquart*, *Mérat*, *Roux*, *Villermay*, *Esquirol*, *Gasc* et moi, pour examiner un manuscrit sur la gymnastique, manuscrit que M. Clias, professeur à l'académie de Berne, a l'intention de publier.

Avant de réaliser ses projets d'impression, ce gymnasiarque a manifesté le désir de se concilier les suffrages d'une savante compagnie, qui pût dignement apprécier le fruit de ses travaux. Son choix ne pouvait être douteux : c'est à vous, messieurs, qu'il s'est adressé.

La gymnastique est l'art de régler les mouvements du corps, de manière à développer ses forces, à augmenter son agilité, sa souplesse, sa stabilité ; à entretenir ou à rétablir la santé ; à servir enfin au développement des facultés tant physiques que morales.

Elle se présente à notre pensée sous quatre points de vue différents : 1° cet art considéré en général ; 2° la description des moyens et des procédés ; 3° son application à l'étude de

l'art olympique et militaire ; 4° son utilité dans l'hygiène et la thérapeutique.

Nous ne saurions vous présenter avec détail la description des moyens, quoique chaque exercice pût, sous le rapport de la dynamique, mériter une attention particulière; mais, pour en donner une idée complète, il faudrait vous lire en entier le manuscrit du professeur de Berne ; et vous n'avez point le temps d'entendre d'aussi minutieux détails, ni nous l'intention de vous entretenir d'objets étrangers à vos travaux. Nous dirons seulement, en faveur de l'ouvrage, que le style nous a paru simple, clair, précis, et par conséquent fort approprié à l'objet traité. Douze planches gravées au trait, et présentant environ cent vingt sujets, augmentent encore ce mérite, en peignant les pratiques principales, les instruments divers, et en concourant ainsi à éclaircir le texte. On désirerait seulement plus de détails dans les descriptions.

La gymnastique olympique et militaire, quoique exerçant une influence directe sur les facultés du corps, ne peut non plus être le sujet de vos méditations; elle appartient à la politique, et aussi à des dispositions administratives; par conséquent, elle vous est étrangère.

Quant aux vues générales, nous dirons qu'à ce titre se rattachent l'histoire de cet art, dont l'origine se perd dans la nuit des temps, et des considérations d'un ordre important, qui se lient à la morale publique, à la philosophie et aux grands intérêts de la société.

L'histoire de la gymnastique étant inséparable de celle de la médecine, nous vous demandons ici la permission d'en tracer le tableau à grands traits.

Elle compte, parmi ses inventeurs, un des aïeux d'*Hippocrate*, dont les Grecs des siècles héroïques firent un dieu, parce qu'ils ne connaissaient alors aucun autre moyen pour

éterniser leur reconnaissance. *Esculape* ordonnait à ses malades l'équitation ; il voulait qu'ils s'exerçassent tout armés ; et, après avoir désigné l'espèce d'arme dont ils devaient se servir, il les assujettissait à certains mouvements proportionnés à la nature de leurs affections (1).

Le savant *Curt Sprengel* pense que l'éducation et la manière de vivre des Grecs, en même temps qu'elles eurent une influence très importante sur le développement de leur esprit, contribuèrent au perfectionnement de la médecine (2).

Il affirme également que les écoles des lutteurs exercèrent la même influence sur la culture de la médecine. La gymnastique paraissait agir sur la conservation de l'euexie (3), comme la médecine sur le rétablissement de la santé. C'est pour ce motif que les gymnases étaient dédiés à Apollon, dieu de la médecine, et que les directeurs de ces écoles portaient le nom de médecins, parce qu'ils avaient coutume de traiter les maladies et les plaies légères. C'est ainsi que, peu à peu, on se délivra du monopole et des jongleries exercées par les prêtres, qui s'étaient attribué le droit exclusif d'exercer l'art de guérir.

Entre *Esculape* et *Hérodicus* de Sélivrée, se trouve une immense lacune pour l'histoire. La gymnastique paraît perdre son caractère médical ; elle cesse d'être un instrument de l'art de guérir, parce qu'elle n'est plus qu'un ressort politique et guerrier. Les nations de la Grèce, entourées de peuples sauvages ou de hordes nombreuses soumises au despotisme asiatique, s'attachèrent à multiplier leurs forces ainsi que leur résistance, et trois cents Spartiates apprirent ainsi à vaincre cinq millions d'esclaves.

---

(1) *Galen. ad Trasybulum.*
(2) Section III, chap. 1er, n° 6.
(3) De εὖ, bien, et de ἕξις, constitution.

Hérodicus, qui, avec l'honneur d'avoir remis en vigueur la gymnastique, compte aussi l'honneur non moins grand d'avoir été un des maîtres d'*Hippocrate*, était directeur d'une palestre (1). Il vit que ses élèves acquéraient une force extraordinaire dans les jeux olympiques; il observa que ceux qui jouissaient d'une mauvaise santé ne tardaient pas à se rétablir. Valétudinaire lui-même, au rapport de *Platon*, et atteint d'une maladie réputée incurable, il en avait été délivré en pratiquant les jeux de son académie. Ses premières observations et ses premiers succès décidèrent sa vocation; et, après avoir pris la résolution de renoncer à l'enseignement des jeux isthmiques, il conçut le plan d'une gymnastique toute médicinale, dont il traça les règles.

Mais aveuglé par son enthousiasme, peu éclairé d'ailleurs par les lois d'une sainte médecine, il outra ses préceptes. Cependant *Galien* parle des règles qu'il avait imaginées, et il assure qu'elles étaient relatives, d'une part, aux pratiques nécessaires à l'état de santé, et de l'autre, aux précautions voulues par les tempéraments, les âges, le sexe, le climat, les saisons et les maladies.

Néanmoins, si vous voulez bien vous rappeler qu'*Hérodicus* faisait partir ses malades d'Athènes pour aller à Éleusis, en passant par Mégare, ce qui répondait à douze de nos lieues, et qu'il les faisait revenir sans nourriture ni repos, vous verrez là une des exagérations les plus singulières de ce sophiste.

Avec cet esprit pénétrant, qui devait créer la médecine, *Hippocrate* ne pouvait manquer d'apercevoir ce qu'avait de défectueux le système de son maître, et il lui reproche de

---

(1) Παλαίστρα, de παλή, lutte.

tuer les fébricitants, tantôt par les promenades trop prolongées, tantôt par la lutte et les fomentations (1).

Après *Hérodicus*, il paraît qu'on regarde *Iccus*, de Tarente, comme l'un des inventeurs de la gymnastique médicale, puisqu'il s'efforça de substituer au mauvais régime athlétique une sobriété mieux entendue.

Sur les modèles des académies d'*Hérodicus* et d'*Iccus*, furent incessamment calquées des institutions analogues. L'art de guérir, sortant des temples, alla se réfugier dans les gymnases, et les exotériques en devinrent les principaux ministres. Trois classes d'ordonnateurs furent préposées à ces fonctions, les gymnasiarques ou palestrophylax, chargés du régime des néophytes ; les gymnastes ou surveillants (2), appelés à la cure des maladies ; et les aliptes (3), qui se firent ensuite appeler iatraliptes (4) et dont les fonctions se bornaient à faire des saignées, ou à panser des plaies qui étaient venues accidentellement dans leurs écoles.

Bientôt les médecins de l'antiquité furent frappés des avantages inappréciables des nouvelles pratiques, et ils n'en séparèrent plus l'art de guérir. *Hippocrate* les recommande en vingt endroits divers, et notamment dans les livres de la diète, du régime et des songes. *Celse* ne termine jamais une section, sans indiquer le moyen gymnastique qui convient à l'espèce de lésion dont il donne les vues curatives (5).

On doit à *Galien* de nombreux préceptes sur l'emploi des

---

(1) Πρόδικος τοὺς πυρεταίνοντας ἔκτεινεν περιόδοισι, πάλησι πολλοῖσι, πυρὴ κακον. Hip. lib. IV, de morb. vulg. p. 1176, Foës.

(2) *Plato de legibus*, lib. 11.

(3) De ἀλείφω, j'oins.

(4) De ἰατρος, médecin.

(5) Consultez à ce sujet les livres I, cap. II, sect. II ; XVI, cap. II ; sect. III, IV, V, VI, VII ; lib. II, cap. II, sect. VIII ; lib. IV, cap. V.

exercices méthodiques; il les a fait connaître dans son commentaire sur le livre de la diète (1); dans ses traités sur la conservation de la santé (2), et dans le livre adressé à Trasybule (3); il cite aussi, comme partisans des mêmes méthodes, *Dioclès, Praxagore, Phylotime, Erasistrate, Erophyle* et *Théon*, dont le temps a dévoré les écrits, en respectant à peine les noms.

Après ces premiers maîtres, tous les médecins qui connurent et respectèrent la savante antiquité, apprécièrent l'utilité de ses leçons. *Ætius, Oribase, Mercurialis, Sanctorius, Fabrice de Hilden, Sthal, Baglivi, Plempius, Jonhston, Sydenham, Fuller, Boerhaave* et *Van-Swieten,* durent des succès au sage emploi des exercices du corps. Parmi eux, *Mercurialis* et *Fuller* publièrent de doctes traités, *ex professo*, sur le même sujet.

Mercurialis se place au premier rang par son ouvrage intitulé : *De Arte gymnasticâ,* publié en 1587, et dédié à Maximilien II. Ce livre ne se recommande point par la magie du style; il est fatigant à lire, et rempli de détails étrangers au sujet qu'il traite. Ses nombreuses explications théoriques sont repoussées par une saine physiologie; mais ces défauts sont rachetés par de savantes recherches et d'excellentes vues pratiques. L'auteur ne cessa d'y travailler pendant les sept années de son séjour à Rome, où il mit à contribution les bibliothèques et les manuscrits précieux que renfermait cette antique capitale du monde.

Les gravures dont *Mercurialis* orna son ouvrage, quoique faites dans l'enfance de l'art et sur bois, sont piquantes par

---

(1) *Galen. Venetiis* 1, p. 25.
(2) *Ibid.* p. 69, 71, 74, 75 et 76.
(3) *Ibid.* p. 107, 108, 109.

Fig 1.

Fig 2.

Fig 3.

Fig 6.

Fig 5.

Fig 4.

Imp de A. Girod.

Fig 7.

Fig 8.

Fig 9.

Fig. 10.

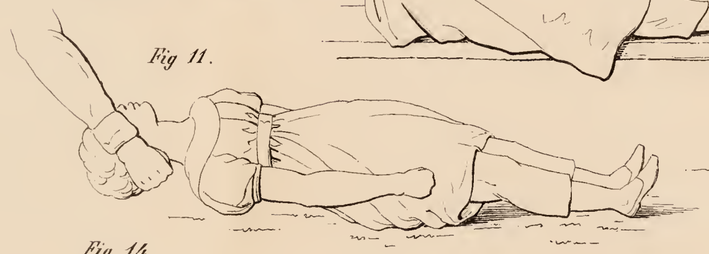
Fig 11.

Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.

Fig 15.

Fig. 16.

Imp de A. Girod